

Leckere Rezepte

Lecker essen und doch schlank bleiben

(Quelle: Was schlank macht und gut schmeckt, Tomus Verlag, München)

1. Müsli

für 1 Person)

280 kcal / 1175 J

Zutaten:

50 g Weizenschrot, 24 Rosinen, 1 TL Honig, 1/8 l Magermilch (1,5 %), 1/2 Orange,

Zubereitung:

Weizenschrot mit 5 EL heißem Wasser übergießen und zugedeckt über Nacht quellen lassen. Am nächsten Morgen Rosinen, Honig und Milch mischen und leicht anwärmen.

(aus dem Reformhaus), Geschälte Orange in Spalten teilen und diese würfeln. Die warme Honigmilch und die Orangenwürfel mit dem Weizenschrot mischen.

2. Apfel-Müsli

(für 1 Person)

335 kcal / 1402 J

Zutaten: 1 Apfel, 2 EL Haferflocken, 1/8 l Buttermilch, 1 TL Zitronensaft, Süßstoff nach Geschmack, 1 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

Apfel waschen und reiben, mit Buttermilch, Zitronensaft, Haferflocken, Kokosraspeln und Süßstoff mischen.

Gleich frisch essen, schmeckt es am besten!

Andere leckere Rezepte finden Sie in meinen Büchern

Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger (auch in Holländisch)

Und Pippa and Paul, stories for the little World Citizens

Einige Exemplare habe ich zu Hause und kann ich Ihnen zuschicken.

Schreiben Sie mir!

Alle Bücher sind auch als E-Buch erhältlich.